

Temas sobre el envejecimiento y la salud

Depresión y ansiedad entre los adultos con artritis

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

[Dr. Nemhauser] Bienvenidos a "Temas sobre el envejecimiento y la salud". Los saluda el Dr. Jeffrey Nemhauser.

¿Sabían que la ansiedad y la depresión son comunes entre los adultos con artritis? Aproximadamente 1 de cada 5 adultos con artritis tiene síntomas de ansiedad y 1 de cada 8, síntomas de depresión.

Hoy vamos a hablar con la Dra. Louise Murphy, epidemióloga sénior y experta en la materia, del Programa de los CDC contra la Artritis. Ha venido a ayudarnos a entender la conexión entre la artritis y la salud mental. Bienvenida, Dra. Murphy.

[Dra. Murphy] Hola Dr. Nemhauser. Estoy muy contenta de estar aquí para hablar sobre la artritis y la salud mental, **en especial** la ansiedad y la depresión.

[Dr. Nemhauser] Dra. Murphy, hablemos sobre la ansiedad y la depresión primero. ¿Cómo se comparan los niveles de ansiedad entre los adultos con artritis y sin artritis?

[Dra. Murphy] Los adultos con artritis tienen síntomas de ansiedad en **mayor** medida que los adultos sin artritis. Nuestro estudio halló que los adultos con artritis reportaron tener **ansiedad** el **doblo** de veces que los adultos sin artritis. Estamos aprendiendo más sobre el gran impacto que tiene la ansiedad en la vida diaria de los adultos con artritis.

[Dr. Nemhauser] ¿Cuáles son algunos de los síntomas comunes de ansiedad?

[Dra. Murphy] Las personas con ansiedad podrían tener dificultad para dormir, sentirse inquietas o tener los nervios de punta. Podrían tener dificultad para concentrarse, sentirse preocupadas o irritadas y, a veces, se les puede poner la mente completamente en blanco.

[Dr. Nemhauser] Interesante. Muchas gracias por compartir esos síntomas de ansiedad. Ahora, sigamos con la artritis y la depresión. ¿Qué ha aprendido acerca de esa conexión?

[Dra. Murphy] En nuestro estudio hallamos que los síntomas de **depresión** eran **dos veces** más comunes entre los adultos con artritis que en aquellos **sin** artritis. Los síntomas de depresión pueden incluir sentirse triste, vacío, sin esperanzas o negativo; sentir culpa o que no vale nada. Las personas con depresión podrían perder el interés en sus pasatiempos y actividades; podrían pensar en la muerte o el suicidio e, incluso, podrían sentir dolor físico, como dolores, calambres, fatiga o problemas digestivos.

Además, es importante notar que las personas con **dolor crónico** pueden tener niveles de ansiedad y depresión **aún mayores** que aquellas sin dolor crónico.

[Dr. Nemhauser] ¡Tremendo! Así que no solo están manejando el dolor y otros desafíos de la artritis, sino que también deben manejar su salud mental.

[Dra. Murphy] Sí, exactamente. Y, de hecho, **estar crónicamente ansioso puede efectivamente aumentar el riesgo de tener depresión.**

[Dr. Nemhauser] Entonces, ¿cómo pueden los adultos con artritis manejar la ansiedad y la depresión?

[Dra. Murphy] Si se están sintiendo ansiosos o muy desanimados, lo mejor que pueden hacer es hablar con su proveedor de atención médica porque hay muchas maneras de ayudarlos a sentirse mejor. [pausa] Les pueden recetar medicamentos para **reducir** la ansiedad y la depresión. [pausa] También pueden remitirlos a profesionales de salud mental, como a terapeutas que proveen consejería. Un tipo especial de terapia, que se llama terapia cognitivo conductual, puede ayudarlos a aprender nuevas destrezas para sobrellevar su situación. [pausa] Sabemos, a partir de estudios científicos, que cuando **el estado de ánimo de las personas mejora, también pueden sentir menos dolor.**

[Dr. Nemhauser] ¿Qué pasa si alguien duda en ir a su proveedor de atención médica porque le preocupa exponerse al COVID-19?

[Dra. Murphy] Primero que todo, no está solo. Un estudio de los CDC reportó que el **32 %** de las personas evitaban la atención médica de **rutina** por preocupaciones por el COVID. Y, al no recibir la atención médica que

necesitan, las afecciones físicas y mentales pueden empeorar. Afortunadamente, muchos proveedores de atención médica están ofreciendo visitas en tiempo real por teléfono o por video en vivo. Pero, antes de programar una cita, es importante que contacte a su compañía de seguro para saber si su plan cubre telesalud, telemedicina o servicios de consultas a enfermeros.

[Dr. Nemhauser] Volvamos al manejo de los síntomas de la artritis, como el dolor. ¿Qué otra cosa puede aportarles beneficios a estas personas?

[Dra. Murphy] Otra cosa es la actividad física, que tiene tantos beneficios. [pausa] Puede reducir el dolor de la artritis, mejorar su función física y estado de ánimo, y ayudarlas a sentirse mejor en general. [pausa] Sabemos que cuando uno hace actividad física regularmente, puede sentirse menos ansioso y deprimido. En realidad, **cualquier** cantidad de actividad física puede ayudar, pero los adultos con artritis que hacen al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar, son quienes más beneficios experimentan. [pausa] Uno sabe que está haciendo actividad física moderada si, por ejemplo, puede hablar, pero no cantar mientras hace la actividad.

[Dr. Nemhauser] Si yo tuviera artritis y quisiera comenzar a hacer más actividad física, me preocuparía lesionarme.

[Dra. Murphy] Esa es una excelente observación. Algunas personas con artritis se resisten a hacer más actividad física porque tienen miedo de lesionarse o de que desencadene dolor. Afortunadamente, hay clases para

adultos con artritis que pueden ayudarlas a hacer ejercicio de manera segura y a mantenerse activas, como "Walk With Ease", "Enhance Fitness" y "Fit & Strong".

Otra forma de comenzar a sentirse mejor es asistir a una clase de educación en automanejo, como el Programa de Automanejo de Enfermedades Crónicas. Al igual que con la actividad física, las personas que asisten a estas clases experimentan muchos beneficios, como mejor estado de ánimo y más confianza en su capacidad de manejar su enfermedad crónica.

[Dr. Nemhauser] ¿Hay algo más que quiera compartir sobre la artritis y la salud mental?

[Dra. Murphy] Sí. Me gustaría concluir diciendo que hay **buenas noticias** para los adultos mayores. [pausa] Muchos estudios muestran que los adultos mayores tienen **menos** probabilidades de tener ansiedad y depresión que los adultos menores y de mediana edad. En nuestro estudio de adultos con artritis, 1 de cada 10 adultos de 65 años y mayores tenía ansiedad, y solo 1 de cada 16 tenía síntomas de depresión. Los adultos mayores son capaces de hacer buen uso de las destrezas de superación que aprendieron a lo largo de la vida.

[Dr. Nemhauser] Dra. Murphy, muchas gracias por estar con nosotros hoy y por enseñarnos sobre la conexión entre la artritis y la salud mental, y lo que la gente puede hacer para sentirse mejor.

[Dra. Murphy] Muchas gracias por invitarme.

[Dr. Nemhauser] Para obtener más información, visite [C-D-C-punto-G-O-V-barra-A-R-T-H-R-I-T-I-S](#). Hemos estado hablando hoy con la Dra. Louise Murphy, epidemióloga sénior y experta en la materia, del Programa de los CDC contra la Artritis.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa, visite [C-D-C-punto-G-O-V-barra-español](#) o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

MLS-323385